FICHA DE TREINO

INICIANTE 1 - PARTE 2 / SEGUIR 5ª,6ª,7 ª E 8ª SEMANAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO
CLIQUE NO PLAY QUE ESTÁ
EM FRENTE AO EXERCÍCIO

DIA 1

PERNAS - ABDÔMEN

	AQUECIMENTO NA ESTEIRA	5 MIN	
	CADEIRA ADUTORA	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12REP / 4ª - 12REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	CADEIRA ABDUTORA	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12REP / 4ª - 12REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	ELEVAÇÃO PÉLVICA C/ BARRA	5 SÉRIES 1ª -15 REP/2ª -15 REP/3ª -15REP 4ª - 12REP / 5ª 12REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	CADEIRA EXTENSORA	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12REP / 4ª - 12REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	MESA FLEXORA	5 SÉRIES 1ª -15 REP/2ª -15 REP/3ª -15REP 4ª - 12REP / 5ª 12REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	LEG PRESS - PÉS PARALELOS	5 SÉRIES 1ª -15 REP/2ª -15 REP/3ª -12REP 4ª - 12REP / 5ª 10REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	AGACHAMENTO NO SMITH	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -10REP / 4ª - 10REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PANTURRILHA EM PÉ	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PANTURRILHA SENTADO	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PANTURRILHA NO LEG PRESS	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PRANCHA	4 SÉRIES DE 1 MINUTO CADA	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	ABDOMINAL CRUNCH BANCO RETO OU CHÃO	3 SÉRIES 1ª -30 REP/ 2ª -30 REP 3ª -30 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	ABDOMINAL INFERIOR BANCO RETO OU CHÃO	3 SÉRIES 1ª -20 REP/ 2ª -20 REP 3ª -20 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

FICHA DE TREINO

INICIANTE 1 - PARTE 2 / SEGUIR DE 4 A 8 SEMANAS

DIA 2

PEITO - BRAÇOS - ABDÔMEN



PARA ASSISTIR O VÍDEO CLIQUE NO PLAY QUE ESTÁ EM FRENTE AO EXERCÍCIO

▶	CRUCIFIXO INCLINADO C/ HALTER	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	SUPINO INCLINADO NO SMITH	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -10 REP / 4ª - 10 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	SUPINO RETO NO SMITH	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -10 REP / 4ª - 10 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	PARALELAS	4 SÉRIES 1ª -8 REP/ 2ª -8 REP 3ª -8 REP / 4ª - 8 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	ROSCA DIRETA C/ BARRA W	2 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	ROSCA SCOTT MÁQUINA	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -10 REP / 4ª - 10 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	ROSCA ALTERNADA C/ ISOMÉTRIA	4 SÉRIES 1ª -10 REP/ 2ª -10 REP 3ª -10 REP / 4ª - 10 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	ROSCA INVERSA C/ BARRA W	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	TRÍCEPS PULLEY CORDA	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	TRÍCEPS TESTA	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	TRÍCEPS FRANCÊS SENTADO	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	PRANCHA ABDOMINAL	4 SÉRIES DE 1 MINUTO CADA	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	ABDOMINAL CRUNCH BANCO RETO	3 SÉRIES 1ª -20 REP/ 2ª -20 REP 3ª -20 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	OBS. NO FINAL DO TREINO CÁRDIO 30 MIN ESTEIRA (140 A 160 BPMS)		

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

FICHA DE TREINO

DESCANSO:
45S A 1 MIN ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRES OS EXERCÍCIOS.

INICIANTE 1 - PARTE 2 / SEGUIR DE 4 A 8 SEMANAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO CLIQUE NO PLAY QUE ESTÁ EM FRENTE AO EXERCÍCIO

DIA 3

COSTAS/ OMBROS / ABDÔMEN

	PUXADOR ALTO ABERTO PEGADA PRONADA	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12 REP	
	PUXADOR ALTO C/ TRIÂNGULO	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12 REP	
	REMADA CURVADA PRONADA	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -10 REP / 4ª - 10 REP	
	REMADA UNILATERAL	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12 REP	
	REMADA BAIXA C/ TRIÂNGULO	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -10 REP / 4ª - 10 REP	
	HIPEREXTENSÃO DE LOMBAR	4 SÉRIES 1ª -20 REP/ 2ª -20 REP 3ª -20 REP / 4ª - 20 REP	
	DESENVOLVIMENTO SENTADO C/ HALTER	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -10 REP / 4ª - 10 REP	
	ELEVAÇÃO FRONTAL C/ HALTER	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12 REP	
	ELEVAÇÃO LATERAL C/ HALTER	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12 REP	
	CRUCIFIXO MAQUINA INVERSO	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12 REP	
	ENCOLHIMENTO C/ HALTER	4 SÉRIES 1ª -13 REP/ 2ª -13 REP 3ª -13 REP / 4ª - 13 REP	
	PRANCHA ABDOMINAL	4 SÉRIES DE 1 MINUTO CADA	
	ABDOMINAL CRUNCH BANCO RETO	3 SÉRIES 1ª -20 REP/ 2ª -20 REP 3ª -20 REP	

OBS. NO FINAL DO TREINO CÁRDIO 30 MIN ESTEIRA (140 A 160 BPMS)

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

FICHA DE TREINO

INICIANTE 1 - PARTE 2 / SEGUIR DE 4 A 8 SEMANAS

DIA 4

TREINO DIA 1

DIA 5

TREINO DIA 2

DIA 6

TREINO DIA 3

DIA 7

DESCANSO

OBS: SE VOCÊ VEIO DO MÓDULO ADAPTAÇÃO FIQUE NESSE TREINO DURANTE 8 SEMANAS, CASO TENHA INICIADO NO MÓDULO INICIANTE PARTE 1 , FIQUE NESSE TREINO 4 SEMANAS E APÓS ISSO BAIXE A NOVA FICHA INICIANTE 3.